



وصفات خالية من الجلوتين

قسم التغذية العلاجية

وصفة خبز خالي من الجلوتين

المقادير
٢ ونصف كوب دقيق خالي من الجلوتين
نصف ملعقة صغيرة صمغ الزانثان
نصف ملعقة صغيرة ملح
١ ملعقة صغيرة بيكنج بودر
١ ملعقة كبيرة سكر
٢ ملعقة كبيرة زيت الزيتون
٢ ملعقة كبيرة حليب بودرة
ماء دافئ بالنظر
١ ملعقة كبيرة خميرة



الطريقة:

١) يوضع الدقيق بعد نخله في العجانه ويُضاف إليه جميع المقادير الجافة و زيت الزيتون.

٢) تُعجن المكونات (بمضرب العجين) على سرعة متوسطة ويتم إضافة الماء بالتدريج.

٣) نزيد من سرعة العجن وتُعجن حتى نحصل على عجينة لينه ناعمة متماسكة.



٤) قوام العجينة المطلوبة تكون عجينة لينة جدا تلتصق باليد (للتأكد من قوام العجينة البس القفاز وادهنه بالزيت (حتى لا تلتصق العجينة باليد) كما في الصورة.

٥) تُشكل العجينة وتُوضع في قوالب الخبز الصامولي أو البرجر ثم تُغطى بمنشفة حتى لا تجف وندعها تخمر لمدة ١٠ دقائق.

٦) بعد التخمير، يُدهن سطح الخبز بحليب حتى يتحمر.

٧) تُدخل في فرن مسبق التشغيل ويكون الرف في الوسط على حرارة ٢٢٠ درجة لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة وتكون النار من الأسفل فقط ثم نُشعل النار العليا لتحمير الخبز قبل خمس دقائق من إخراج الخبز.

٨) نتأكد من الاستواء عن طريق إدخال عود أسنان وخروجه نظيف.

٩) يتم إخراج الخبز من القوالب و تغطيته بالمنشفة و حفظه في طبق مغلق حتى نحافظ على طراوة الخبز.



ملاحظة:

تم استخدام الفرن الكهربائي الصغير في هذه الوصفة، حيث أن درجة الحرارة والوقت تختلفان حسب نوع الفرن وحجمه. ولابد أن يكون الفرن حار قبل إدخال الخبز.



وصفة الخبز العربي الخالي من الجلوتين

المقادير
١ ونصف كوب دقيق خالي من الجلوتين
نصف ملعقة كبيرة صمغ الزانثان
نصف ملعقة صغيرة ملح
نصف ملعقة كبيرة بكنج بودر
نصف ملعقة كبيرة سكر
٢ ملعقة كبيرة زيت الزيتون
٢ ملعقة كبيرة حليب بودرة
ماء دافئ بالنظر
نصف ملعقة كبيرة خميرة

الطريقة:

١) يوضع الدقيق بعد نخله في العجانه ويُضاف إليه جميع المقادير الجافة والزيت الزيتون.

٢) تُعجن المكونات (بمضرب العجين) على سرعة متوسطة ويتم إضافة الماء بالتدريج.

٣) نزيد من سرعة العجن وتُعجن حتى نحصل على عجينة متماسكة ناعمة وطرية (كما في الصورة).

٤) تُغطى بمنشفة حتى لا تجف وندعها تخمر لمدة ١٠ دقائق.

٥) بعد التخمير، تُؤخذ قطعة من العجين وتُعجن باليد لإخراج الهواء ثم تُفرد على سطح مرشوش بقليل من الطحين مع التقليب على الوجهين بسمك نصف سنتيميتر ثم تُقص بأداة حادة دائرية (مثل غطاء القدر وبالمقاس المرغوب).

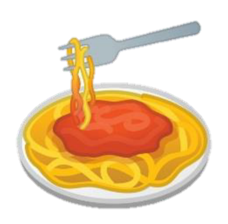
٦) تُغطى ببلاستيك من تحت وفوق وتترك حتى تخمر لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل.

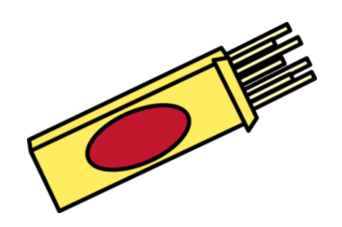
٧) تُخبز على صاج التيفال وتكون النار عالية جدا أو في الخبازة مع التقليب المستمر حتى تنتفخ ويتم تغطيتها بمنشفة و حفظها في طبق مُغلق جيدا.

وصفات المعكرونة الخالية من الجلوتين

يُمكن عمل المكرونة الخالية من الجلوتين واستخدام الصلصات المختلفة (معكرونة بالصلصة الحمراء أو الصلصلة البيضاء أو معكرونة بالباشميل وغيرها) مثل المكرونة بالقمح بشرط التأكد من محتويات الصلصة أن تكون خالية من الجلوتين.

- ✓ من طرق نجاح سلق المكرونة الخالية من الجلوتين يكون سلقها مرتين. في المرة الأولى تُسلق بماء وزيت وملح على نار عالية قليلا مع تحريكها حتى لا تلتصق ببعض وحتى يتغير لون الماء (تقريبا ٧ دقائق) ثم تُصفى للتخلص من النشاء الزائد، ثم تُسلق مرة أخرى مع الصلصة أو الخلطة المطلوبة على نار هادئة مع تحركيها حتى تتسبك وتُقدم مباشرة و بالعافية.





وصفات الحساء الخالية من الجلوتين

حساء الطماطم بالأرز الخالي من الجلوتين

طريقة التحضير كما هو مكتوب على غلاف الحساء:

نضع المحتويات في إناء ونضيف ٢٠٠ مل من الماء المغلي ونخلطها جيدا.

هُناك بعض الإقتراحات لإضافة قيمة غذائية إلى الحساء مثل:

١) من الممكن حمس قطع من الدجاج مع الثوم والبصل والزيت ومن ثم إضافته إلى الحساء.

٢) و لإعطاء كثافة للحساء من الممكن إضافة ٢ ملعقة كبيرة من الدقيق الخالي من الجلوتين أو شوفان خالي من الجلوتين.

حساء النودلز والدجاج الخالي من الجلوتين

طريقة التحضير كما هو مكتوب على غلاف الحساء:

نضع المحتويات في إناء ونضيف ٢٠٠ مل من الماء المغلي ونخلطها جيدا.

هُناك أيضا بعض الإقتراحات لإضافة قيمة غذائية إلى الحساء مثل:

١) تُقطع الخضار المطلوبة إلى قطع صغيرة مثل (البطاطس أو الجزر أو الكوسه أو الفاصوليا وغيرها) ويتم حمسها مع ثوم وبصل وزيت حتى تنضج ومن ثم يتم إضافتها إلى الحساء.

٢) نمزج ١ ملعقة صغيرة من نشاء الذرة مع نصف كوب حليب ونخلطه جيدا ومن ثم يتم إضافته إلى الحساء.



الكورن فليكس الخالي من الجلوتين

بعض الاقتراحات لإضافة نكهة و قيمة غذائية إلى الكورن فليكس:

1) إضافة القليل من العسل.
2) إضافة بعض الفاكهة مثل الفراولة أو التوت الأحمر أو التوت البري وغيرها.
3) استخدام حليب بنكهة مختلفة مثل الشوكولاتة.

👍 كما يُمكن استخدام الكورن فليكس في بعض الوصفات مثل البروستد والفرنش توست.



وصفة البروستد

المقادير
دجاجة واحدة
ليمون
١ ملعقة كبيرة (ملح، فلفل أسود، بهارات مشكلة، بودرة ثوم، بودرة بصل)

التتبيلة:

١ كوب ونصف كورن فليكس مطحون خفيف

١ كوب دقيق خالي من الجلوتين

٣ حبات بيض

الطريقة:

١) يتم تنظيف الدجاج وتقطيعه إلى أربع قطع. يتم تتبيل الدجاج بالليمون والبهارات وإدخاله إلى الثلاجة لمدة ساعة.

٢) نمزج الدقيق والكورن فليكس ويُمكن إضافة البهارات لإضافة طعم ونكهة إلى الخلطة.

٣) بعد إخراج الدجاج يتم تغميسه في البيض ثم خلطة الدقيق والكورن فليكس وإدخاله إلى الثلاجة لمدة ربع ساعة حتى يتماسك.

٤) يتم قلي الدجاج على نار متوسطة حتى ينضج الدجاج على راحته ويصبح لونه ذهبي.

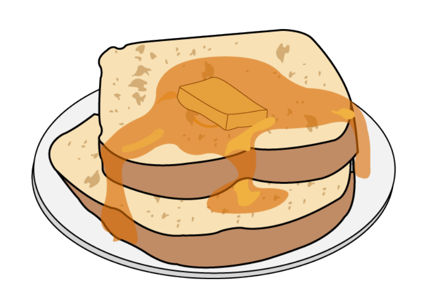
وصفة الفرنش توست

المقادير
خبز توست خالي من الجلوتين (أو ممكن تقطيع خبز الصامولي إلى شرائح دائرية عريضة قليلاً)
٢ حبة بيض
٢ ملعقة كبيرة سكر
قليلا من الفانيلا(حسب الرغبة)
نصف ملعقة صغيرة قرفة (لإضافة نكهة)
٥ ملاعق كبيرة من الحليب
١ كوب كورن فليكس مطحون خفيف

الطريقة:

١) يتم خلط البيض والحليب والسكر والقرفة والفانيلا جيدا.
٢) يتم تغميس الخبز في البيض والحليب ومن ثم وضعه في الكورن فليكس الخالي من الجلوتين والتأكد من تغطيته للخبز من جميع الجهات.
٣) ثم يُوضع في مقلاة مدهونة بقليل من الزيت أو الزبدة مع التقليب حتى يُصبح لونه ذهبي.

👍 من الممكن إضافة عسل وفواكه عند التقديم لإضافة قيمة غذائية إلى الوجبة.



بعض الوصفات الخفيفة والسريعة

بان كيك

المقادير
١ ونصف كوب دقيق خالي من الجلوتين
١ ملعقة كبيرة بيكنج باودر
نصف ملعقة صغيرة ملح
١ ملعقة كبيرة سكر
١ بيضة
١ كوب حليب
٢ حبة بيض
٢ ملعقة كبيرة زبدة



الطريقة:

تُخلط المواد الجافة جميعا ثم يتم عمل حفرة في المنتصف ويُوضع الحليب والبيض والزبدة وتُخفق حتى تتجانس وتصبح ناعمة.

تُخبز على صاج التيفال متوسطة الحرارة، تُصب العجينة بالمقاس المرغوب وننتظر حتى تظهر انتفخات صغيرة على الوجه وتتغير لونها ثم تُقلب على الجهة الأخرى.



بيتزا سريعة

المقادير
١ بيالة زيت
١ بيالة دقيق خالي من الجلوتين
١ بيالة ماء
١ ملعقة كبيرة بيكنج بودر
١ فنجال حليب بودرة
٢ بيض

مقادير الخلطة:

فلفل بارد، زيتون، جبن كيري، جزر مبشور لإضافة لون، رشة اوريجانو زعتر (التأكد من خلوه من الجلوتين)

الطريقة:

تُخلط جميعا في الخلاط ثم تُصب في الصينية وتوضع الخلطة وتَدخل الفرن من الأسفل حتى تستوي العجينة وتُحمر من أعلى.